

# Zwei junge Talente am Ruder

Der Solothurner Ruderclub ist für viele junge Menschen eine Lebensschule. Ganz vorne mit dabei sind Anouk Lüthi und Ella Misteli.



Die Schülerinnen Anouk Lüthi aus Gerlafingen (l.) und Ella Misteli aus Solothurn investieren jede Woche viele Stunden in den Rudersport – mit Erfolg.

Bild: José R. Martinez

## Susanna Hofer

Anouk Lüthi und Ella Misteli sind zwei Erfolg versprechende Solothurner Rudertalente. Erst 15 Jahre alt ist Anouk, und doch ist sie mit ihrem Team schon Schweizermeisterin U15 geworden. Anouk Lüthi trainiert wie Ella Misteli im altherwürdigen Solothurner Ruderclub SRC, dessen Bootshaus direkt neben der Velobrücke der Westumfahrung gelegen ist. Ihr Trainer ist Johny Moser. Sam heisst das Einerboot, im Fachjargon Skiff genannt, das Anouk meistens benutzt beim Training. Sie nennt es ihr Familienboot, denn es gehört Peter Scartazzini, dem Bruder des Grossvaters. Sam sei einer der Mitbegründer des SRC gewesen, daher der Name. Regattaboote wie Sam, also Boote, die für Rennen gebraucht werden, sind extrem schmal, kaum breiter als der Sitz für die Ruderin. Mit den langen Rudern gilt es, die Balance zu halten und das Boot so schnell über die Wellen gleiten zu lassen wie möglich.

## Auf einen Kaffee mit ...



Der ganze Körper wird gefordert

«Ich liebe es, draussen zu sein, auf dem Wasser, obwohl ich nicht gerne schwimme», sagt Anouk Lüthi, die an der Kantonsschule die Sportsonderklasse besucht. So hat sie genügend Zeit, um sich dem Rudern zu widmen. Pro Woche sind so bis zu neun Trainingseinheiten möglich, wobei sie jetzt in der Wintersaison vermehrt auch auf dem Ergometer, einer Art Rudergerät, trainiert und auch viel ins Krafttraining investiert. Auch das Kentern will geübt sein, denn sollte es tatsächlich mal passieren, hat man vor allem im kalten Wasser nicht viel Zeit, um zurück ins Boot zu gelangen.

## Der ganze Körper wird gefordert

«Ich liebe es, draussen zu sein, auf dem Wasser, obwohl ich nicht gerne schwimme», sagt Anouk Lüthi, die an der Kantonsschule die Sportsonderklasse besucht. So hat sie genügend Zeit, um sich dem Rudern zu widmen. Pro Woche sind so bis zu neun Trainingseinheiten möglich, wobei sie jetzt in der Wintersaison vermehrt auch auf dem Ergometer, einer Art Rudergerät, trainiert und auch viel ins Krafttraining investiert. Auch das Kentern will geübt sein, denn sollte es tatsächlich mal passieren, hat man vor allem im kalten Wasser nicht viel Zeit, um zurück ins Boot zu gelangen.

Anouk Lüthi, die in Gerlafingen wohnt, hat früher viel Tennis gespielt, und als es ihr keinen Spass mehr machte, meldete ihre Mutter sie im SRC an, da war sie gerade mal knapp elf Jahre alt. Ihr damaliger Trainer habe nicht an sie geglaubt, aber vor drei Jahren startete sie so richtig durch. Am Rudern gefalle ihr auch, dass der ganze Körper gefordert wird; anders, als man vielleicht spontan denkt, vor allem auch die Beine.

2022 wurde sie dann an der Schweizer Meisterschaft am Rotsee zusammen mit Liel Junker, ebenfalls im SRC, und zwei weiteren Mädchen Schweizermeisterin der Kategorie U15. Und zwar im Doppelvierer, also ein mit vier Ruderern besetztes Boot, die je zwei Ruder führen.

Für 1000 Meter brauchte das Team drei Minuten und dreissig Sekunden. Ebenfalls dort wurde sie Fünfte im Doppelzweier, mit Liel Junker. 2023 wurde sie Achte im Skiff. Ihr Ziel ist das Nationalkader, und dieses Jahr möchte sie am Coupe de la Jeunesse in Tschechien dabei sein. Aber, so sagt sie ganz klar, nebst allem Ehrgeiz: «Der Spass ist wichtig.»

## Jede zweite Woche Training im Nationalkader

Ella Mistelis Boot heisst Push und ist knallgelb. Es gehört dem SRC, aber Ella, sie ist 17 Jahre alt und wohnt in Solothurn, darf es oft benutzen. Sie besucht die Fachmittelschule an der Kantonsschule, die zwar keine Sportsonderklasse hat, aber sie ist für die Morgentrainings dispensiert und holt den Stoff selber nach.

Wegen Problemen mit den Fussbändern habe sie sich einen Sport gesucht, der die Füsse nicht zu stark belastet, und ihn im Rudern gefunden, so Ella Misteli. Auch sie liebt es, draussen zu sein in der Natur, im Team ein Boot schnell zu machen. Aber es sei auch schön, allein im Skiff zu sein, weil sie dann sehe, ob sich ihr Training so auswirke wie erhofft.

Ella wurde an der Schweizer Meisterschaft 2022 am Rotsee bei Luzern Achte im Skiff U17;

sie schaffte die 1500 Meter in sechs Minuten und 15 Sekunden. In Lauerz und Cham gewann sie 2023 den A-Final im Skiff. In Sarnen setzte sie sich gegen Konkurrenz aus dem Nationalkader durch und wurde Vierte. Sie ist jetzt selber im Nationalkader und trainiert daher nebst dem Training im SRC auch jedes zweite Wochenende im Zentrum für Rudersport in Sarnen.

## Sportsgeist stärker ausgeprägt als anderswo

Beide Athletinnen sind sich einig, dass das Rudern zwar noch als Randsportart gilt, aber dass der Sportsgeist ungleich besser ist als in bekannten Sportarten. Das erlebt auch so, wer eine Regatta besucht. Die Stimmung ist familiär, man kennt sich, man redet miteinander und feiert zusammen.

«Im Club helfen wir uns gegenseitig, auch mit den Booten, die nicht nur ein- und ausgewassert werden, sondern auch gepflegt und an die Regatten transportiert werden müssen.» Man sieht auch junge Leute zusammen sitzen, die nicht nur über das Rudern diskutieren, sondern auch einander etwa mit Mathematik helfen.

Vom Rudern könne man auch als Profi nicht leben, deshalb sucht Anouk Lüthi zurzeit Sponsoren. Sie will aber auch die Schule nicht vernachlässigen, kann sich vorstellen, Kriminalistik zu studieren oder Polizistin zu werden. Sie helfe gerne anderen Menschen.

Ella Misteli möchte vielleicht Pädagogin werden. Aber zuvor, wer weiss, wird sie noch ein paar Jahre in Amerika verbringen. Denn sie wurde beim Coupe de la Jeunesse von Uni-Coaches angesprochen, die junge Leute anwerben, in Amerika zu studieren und zu trainieren. Dankbar sind die beiden allen, die sie so super unterstützen würden: ihrem Trainer, den Familien, der Schule, den Sponsoren und ganz besonders dem Solothurner Ruderclub. «Rudern ist einfach ein wunderschöner Sport.»